



Betreuung von Opfern sexueller Gewalt Leitfaden für Unterstützer



INSTITUT FÜR DIE
GLEICHSTELLUNG
VON FRAUEN
UND MÄNNERN



GHENT
UNIVERSITY



ICRH



Herausgeber:

Institut für die Gleichstellung von Frauen und Männern
Rue Ernest Blerot 1 1070 Bruxelles
T 02 233 44 00
egalite.hommesfemmes@iefh.belgique.be
www.igvm-iefh.belgium.be

Autoren:

Prof. Dr. Ines Keygnaert (Universiteit Gent-ICRH)
Inse Van Melkebeke (ZSG Gent-UZ Gent)

Layout und Druck:

Mirto print

Verantwortlicher Herausgeber:

Michel Pasteel, Direktor des Institutes für die
Gleichberechtigung von Frauen und Männern

Hinterlegung von Pflichtexemplaren:

D/2019/10.043/9

ISBN:

ISBN 978-90-78128-55-7

Deze publicatie is ook beschikbaar in het Nederlands
Cette publication est également disponible en français.
This publication is also available in English

1. Einleitung	5
2. Was ist sexuelle Gewalt?	5
Zahlreiche Definitionen	5
Vier Arten sexueller Gewalt	6
Kommt sexuelle Gewalt häufig vor?	8
3. Die Mechanismen der sexuellen Gewalt	9
Sexuelle Gewalt und Machtmissbrauch	9
Automatische Schutzreaktionen bei Opfern sexueller Gewalt	10
4. Häufige Reaktionen und Nachwirkungen bei Opfern sexueller Gewalt: Was können Sie als Unterstützer/In, d.h. als Begleiter/Vertrauensperson unternehmen?	12
5. Was können Sie tun, wenn Ihr Kind Opfer sexueller Gewalt wurde?	17
Kein übermäßiger Schutz	17
Präsenz zeigen und Zeit lassen	17
Schuldgefühle verhindern	18
Geduld und Zuhören	18
Hilfe in Anspruch nehmen	19

6. Wenn Ihr Partner Opfer sexueller Gewalt wurde	19
Wenn Sie nicht wussten, dass es in der Vergangenheit sexuelle Gewalt gegeben hat	19
Wenn Sie wussten, dass es in der Vergangenheit sexuelle Gewalt gegeben hat	20
Wenn es zu sexueller Gewalt während Ihrer Beziehung kommt	21
Die Auswirkung eines Vorfalls sexueller Gewalt auf die Paarbeziehung	21
 7. Wenn ein Freund/eine Freundin oder ein Familienmitglied Opfer von sexueller Gewalt wurde	 23
 8. Als Vertrauensperson auch auf das eigene Wohlbefinden achten	 28
 9. Was kann ein Pflegezentrum zur Betreuung nach sexueller Gewalt Ihnen bieten?	 29
Wann?	30
Wie können Sie ein Pflegezentrum zur Betreuung nach sexueller Gewalt erreichen?	31
Wichtige Hinweise zur Sicherung von Spuren nach einem Vorfall sexueller Gewalt	32
Betreuung der Unterstützer	33
Referenzen	33

1. Einleitung

Was ist sexuelle Gewalt? Kommt sie häufig vor? Wie reagieren Sie als Opfer? Wie können Sie als Elternteil, Lebenspartner, Freund oder Familienmitglied reagieren?

Wenn jemand aus Ihrem Umfeld ein Opfer sexueller Gewalt wird, sind Sie persönlich mit großer Wahrscheinlichkeit ebenfalls betroffen und stellen sich viele Fragen. Damit das Opfer über das Geschehene hinwegkommen kann, muss es angemessene Hilfe erfahren, und Sie sollten wissen, wo diese zu finden ist.

Dieser Leitfaden erklärt Ihnen die Reaktionen, die Opfer sexueller Gewalt nach einem Übergriff oft entwickeln, damit Sie diese besser nachvollziehen können. Sie finden hier auch praktische Empfehlungen, wie Sie das Opfer während der Dauer seiner Genesung unterstützen können. Schließlich geben wir Ihnen auch einige Ratschläge, wie Sie mit Ihren eigenen Empfindungen und Bedürfnissen umgehen können, denn auch diese sind wichtig.

2. Was ist sexuelle Gewalt?

Sexuelle Gewalt ist ein weltweit auftretendes, gesundheitspolitisches Problem, das auch zahlreiche Menschen in Belgien und in den Niederlanden betrifft. Es betrifft nicht nur junge Mädchen oder Frauen; auch eine beachtliche Anzahl junger Männer, erwachsener Männer und Transgender zählen zu den Opfern.

Zahlreiche Definitionen

Es gibt für den Begriff der sexuellen Gewalt unterschiedliche Definitionen. In den belgischen Medien ist oft die Rede von “sexuellem Missbrauch” oder in jüngster Zeit auch von “sexuellem Fehlverhalten”.

2015 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine neue Definition herausgegeben, die sexuelle Gewalt wie folgt definiert: *“Jede sexuelle Handlung, die gegen den Willen einer Person verübt wird... unabhängig von der Beziehung zum Opfer und in jedem Kontext.(2)”*

Es handelt sich hierbei um eine sehr weit gefasste Definition, die unterstreicht, dass das Opfer nicht in die sexuelle Handlung eingewilligt hat. Die WHO hatte bereits darauf hingewiesen, dass nicht immer “explizite” Beweise vorliegen: *“(...) Eine Person gegen ihren Willen zu sexuellen Handlungen zwingen, unabhängig davon, ob diese vollzogen wurden oder nicht, sowie der Versuch, jemanden in sexuelle Handlungen zu involvieren, ohne dass diese Person die Art oder die Umstände versteht oder eine Teilnahme ablehnen oder ihre Vorbehalte äußern könnte, zum Beispiel aufgrund einer Krankheit, einer Einschränkung, Alkohol- oder Drogeneinfluss, Belästigung oder Druck.(3)”*

Daraus können wir zwei wichtige Dinge schließen: 1) Die betroffene Person ist gegen ihren Willen zu einer sexuellen Handlung genötigt worden; und/oder 2) es gab keine Einverständniserklärung für diese Handlung (sexueller Natur).

Vier Arten sexueller Gewalt

Je nach Art des körperlichen Kontakts unterscheidet man vier Arten sexueller Gewalt (4,5):

- 1. Sexuelle Belästigung:** Im Falle von sexueller Belästigung kommt es nicht zu körperlichem Kontakt. Es handelt sich zunächst um verbale Belästigung: Unerwünschte sexuelle Aufforderung, häufig wiederholt und immer unerwidert, unerwünschte sexuelle Aufmerksamkeit, die Aufforderung zum Geschlechtsverkehr, verbale Anspielungen oder Anmerkungen sexueller Natur oder die Androhung sexueller Handlungen zum Erreichen anderer Ziele (sexuelle Erpressung). In diese Kategorie fallen

ferner erzwungenes Entkleiden während der Täter zusieht, jemanden zwingen, eine Person nackt zu betrachten, ihr beim Geschlechtsverkehr oder beim Masturbieren zuzusehen oder sich Pornografie anzuschauen. Es handelt sich ebenfalls um einen Fall von sexueller Belästigung, wenn eine Person Nacktaufnahmen sexueller Natur von einer anderen Person macht, die nicht ihr Einverständnis damit gegeben hat oder nicht in der Lage ist, ihr Einverständnis zu geben oder dieses zu verweigern.

- 2. Sexueller Missbrauch:** Im Falle von sexuellem Missbrauch kommt es zu körperlichem Kontakt, aber nicht zu Penetration. Es handelt sich um sexuellen Missbrauch, wenn eine Person ohne ihr Einverständnis oder die Fähigkeit, dieses zu geben oder zu verweigern, zu einem beabsichtigten körperlichen Kontakt sexueller Art, zur Berührung des Penis, der Vagina, des Gesäßes, der Brüste oder auch der Innenseite der Oberschenkel und des Gesäßes gezwungen wird.
- 3. Versuchte Vergewaltigung:** Jeder Versuch einer Vergewaltigung unter Zwang, bei der es zu einem Kontakt mit dem Penis, einem Gegenstand, einem Finger oder einer Hand und einer Körperöffnung wie Vagina, Anus oder Mund kommt, ohne Penetration und eine Person betreffend, die nicht ihr Einverständnis gegeben hat oder nicht in der Lage ist, dieses zu geben oder zu verweigern.
- 4. Vergewaltigung:** Vergewaltigung ist beabsichtigte, sexuelle Penetration jeder Art und mit jedem Mittel bei einer Person, die nicht ihr Einverständnis gegeben hat oder nicht in der Lage ist, dieses zu geben oder zu verweigern. Sexueller Kontakt mit einer Person unter 14 Jahren wird im Gesetz immer als Vergewaltigung betrachtet, selbst wenn der Jugendliche sein Einverständnis gegeben hat. Der Begriff Penetration ist ebenfalls genau definiert: "eine Körperöffnung (Vagina, Mund, Anus) mit einem Körperteil oder einem Gegenstand penetrieren." Dazu zählt:

- Einfache Vergewaltigung
(oral, vaginal, anal, andere Körperöffnung)
- Mehrfachvergewaltigung
(mehrere Körperöffnungen und/oder mehrere Male)
- Massenvergewaltigung
(simultan oder hintereinander durch einen oder mehrere Täter)
- Zwangsabtreibung
- Erzwungener Geschlechtsverkehr in der Ehe oder Beziehung

Kommt sexuelle Gewalt häufig vor??

An sich kann jeder Mensch ein Opfer sexueller Gewalt werden. Ungefähr jede dritte Frau und jeder achte Mann sind irgendwann in ihrem Leben Opfer sexueller Gewalt gewesen.

Ein Bericht der WHO aus dem Jahr 2013 gibt an, dass 25,4 % der Frauen und jungen Mädchen in Europa körperliche und/oder sexuelle Gewalt seitens ihrer (Ex-)Partner erfahren haben und 5,2% sexuelle Gewalt seitens einer Person, mit der sie keine Beziehung haben (6). Die flämische Studie Sexpert aus dem Jahr 2013 hat offengelegt, dass 13,8% der Frauen in Flandern und 2,4% der Männer zwischen 18 und 80 Jahre von sexueller Gewalt betroffen waren (7). Eine 2015 bei jungen Erwachsenen (18–27 Jahre) in 10 europäischen Ländern (Belgien, Zypern, Griechenland, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Slowakei und Spanien) durchgeführte Untersuchung hat zum Beispiel gezeigt, dass 27,1% der jungen Männer und 32,2% der jungen Frauen seit Erreichen des in ihrem Land festgelegten Alters der Geschlechtsreife ein Opfer sexueller Gewalt wurden (8). In Belgien liegt dieses Alter bei 16 Jahren. In Belgien lauteten diese Zahlen 10,1% bei den jungen Männern und 20,4% bei den jungen Frauen (8).

Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass das Geschlecht, Alter oder die sexuelle Orientierung und ein Migrationshintergrund die Verwundbarkeit einer Person beeinflussen können.

Eine Untersuchung aus 2014 in Flandern bei Lesben, Homosexuellen, Transgender oder Bisexuellen (LGTB) durchgeführte Untersuchung zeigt, dass 31,7% der Transgender mindestens einmal in ihrem Leben Opfer sexueller Gewalt waren (9). Mehr als 40% der LGTB, die an dieser Studie teilgenommen haben, teilten mit,

bereits Opfer sexueller Gewalt geworden zu sein, wobei solche Fälle sehr viel häufiger Schwule als Lesben betrafen. Ganz allgemein belegt diese Untersuchung, dass die Wahrscheinlichkeit Opfer sexueller Gewalt zu werden, bei Männern, die gewollten Geschlechtsverkehr mit anderen, homosexuellen und bisexuellen Männern haben, 6 x größer ist als bei heterosexuellen Männern (9). Homosexualität bedeutet demnach ein gesteigertes Risiko für mögliche sexuelle Gewalt.

Asylsucher, Flüchtlinge und illegale Einwanderer sind ebenfalls anfälliger für sexuelle Gewalt, sowohl vor als auch während ihrer Flucht, aber auch nach ihrer Ankunft in Europa und Belgien (4,10,11).

3. Die Mechanismen der sexuellen Gewalt

Sexuelle Gewalt und Machtmissbrauch

Die meisten sexuelle Gewalttäter sind oftmals von der Lust angetrieben, den anderen zu dominieren, eher als von sexuellen Trieben und/oder Mangel an Empathie. Während einer sexuellen Gewalthandlung wird Sex verwendet, um der anderen Person jegliche Kontrolle zu nehmen. Hier wird Sex eher als Waffe denn als Ziel angewandt. Man könnte das mit einem bewaffneten Überfall vergleichen, bei dem ein Messer verwendet wird, um Wertgegenstände zu entwenden. Das Messer ist hier die Waffe, nicht das Ziel. Im Falle sexueller Gewalt wird dem Opfer kein Gegenstand entwendet, sondern seine Selbstbestimmung und die Kontrolle über die Situation.

Täter sexueller Gewalt verabreichen ihren Opfern manchmal Drogen oder Alkohol oder nutzen den Umstand aus, dass das Opfer unter Drogen steht oder Alkohol getrunken hat. Jemand unter Einfluss von Drogen oder Alkohol ist in seinen Reaktionen beeinträchtigt und kann nur schwer rasch oder effizient reagieren. Es fällt einer anderen Person also leicht, diesen Menschen zu kontrollieren. Es kann auch sein, dass der Täter seinen höheren sozialen Status zur Einschüchterung und Kontrolle seines Opfers nutzt.

Automatische Schutzreaktionen bei Opfern sexueller Gewalt

Wenn der Mensch angegriffen oder bedroht wird, wechselt sein Körper in eine Art “Überlebensmodus”. Es handelt sich hierbei um eine automatische, unbewusste (instinktive) Reaktion. Sie geht vom primitiven Teil unseres Gehirns aus, also von einem anderen Teil des Gehirns als dem, in dem das “rationelle Denken” stattfindet und den wir normalerweise tagtäglich nutzen (12).

Der Überlebensinstinkt führt oftmals zu einer der folgenden vier Spontanreaktionen, über die wir keine Kontrolle haben (und die uns selbst manchmal auch völlig überrascht) (1,12):

1. Kämpfen

Mit anderen Worten: Im Falle eines Angriffs zum Gegenangriff übergehen. In ungefähr einem Drittel der Fälle von sexueller Gewalt greift das Opfer jedoch nicht an. Oft finden Freunde und Familienangehörige das eigenartig. Es ist wichtig zu wissen, dass ein Gegenangriff eine gefährliche Strategie ist, wenn Sie nicht wissen, wozu der Angreifer fähig ist, um Sie zu verletzen, vor allem, wenn Sie glauben, für einen Gegenangriff nicht stark genug zu sein. Manchmal berichten die Opfer auch, dass es einfacher war, sich nicht zu wehren, um die sexuelle Straftat so schnell wie möglich hinter sich zu bringen oder weil es ihnen am sichersten schien.

2. Fliehen

Mit anderen Worten: Weglaufen. Auch hier ist es nicht immer möglich, die Flucht zu ergreifen, wenn der Täter Kraft oder emotionale Erpressung anwendet oder ein anderes Mittel, das eine Flucht erschwert. Vielleicht denkt das Opfer auch, weglaufen und entkommen sind unmöglich, ohne den Täter wütend zu machen.

3. Erstarrt sein

Bei dieser Reaktion versteift sich der Körper und das Opfer ist nicht mehr in der Lage, irgendetwas zu unternehmen. Der Körper reagiert einfach nicht mehr. Es handelt sich hierbei um eine

Reaktion, die im Falle sexueller Gewalt häufig auftritt und die andere Menschen nur selten nachvollziehen können. Sie möchten wissen, warum das Opfer sich nicht gewehrt hat oder nicht die Flucht ergriffen hat. Studien belegen jedoch, dass Opfer, die sich wehren oder weglaufen eher Gefahr laufen, körperlich verletzt zu werden während der sexuellen Gewalthandlung, als diejenigen, die erstarren.

4. Gehorchen/tun, was der Täter verlangt

Dies tritt ein, wenn ein Opfer versucht, die Situation zu überstehen, in dem es gehorsam/ruhig bleibt und den Täter besänftigt. Im Allgemeinen hegt das Opfer dabei folgenden Hintergedanken: "Wenn ich tue, was sie von mir verlangen, ist es schneller vorbei und ich werde nicht verletzt. Auch hier haben Studien gezeigt, dass bei einer solchen Verhaltensweise weniger körperliche Verletzungen auftreten (1,&2).

Wichtige Mitteilung: Wir suchen uns unsere Reaktionen nicht aus. Unser Gehirn reagiert mit einer automatischen Antwort auf die Lage und zwar instinktiv, wenn es sich um eine bedrohliche oder gefährliche Situation handelt, wie bei sexueller Gewalt. Es stimmt jedoch, dass sobald die Gefahr vorüber ist, sich unser "rationelles" Gehirn, unser Denkkzentrum wieder einschaltet und das von uns an den Tag gelegte Verhalten analysiert. Deshalb stellt sich ein Opfer manchmal Fragen oder fühlt sich schlecht angesichts seiner Reaktion. Sie können Hilfe leisten, indem Sie betonen, dass hier der Überlebensinstinkt am Werk war und dieser ihn/sie in diesem Moment so gut wie möglich beschützt hat (12).

4. Wichtige Tips wenn Sie als Vertrauensperson kurz nach sexueller Gewalt mit einem Opfer in Kontakt Kommen

Viele Menschen, die mit sexueller Gewalt konfrontiert wurden, leiden danach an einer oder mehrerer unten angeführter Folgen

oder Reaktionen (1,12). Wir haben für die Unterstützer einige Ratschläge [💬] zusammengetragen.

1. Sexuelle Gewalt kann zu zahlreichen **körperlichen** Schmerzen führen. Es kann sich unter anderem um Prellungen, Quetschungen, Wunden, Risse handeln, um Schmerzen in, an und um die Genitalien, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Haarausfall, aber auch um übertragbare Geschlechtskrankheiten, ungewollte Schwangerschaft, Fertilitätsprobleme usw.



Zur Behandlung solcher Symptome sollte so schnell wie möglich ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Wenn die sexuelle Gewalthandlung weniger als einen Monat zurückliegt, können Sie sich an das Pflegezentrum zur Betreuung nach sexueller Gewalt (PSG) wenden. Dort werden alle beim Opfer auftretende Schmerzen und Folgewirkungen untersucht, bei Bedarf werden weitere Tests durchgeführt und das Opfer erhält alle erforderlichen, möglichen Pflegeleistungen, die den körperlichen und seelischen Schmerz lindern oder beseitigen können. In einem PSG-Zentrum können bis 3 Tage nach einem sexuellen Übergriff mithilfe einer gerichtsmedizinischen Untersuchung Spuren gesichert werden, die den oder die mutmaßlichen Täter identifizieren können. Wenn Verletzungen vorliegen, können diese dokumentiert und fotografiert werden.

Wenn die sexuelle Gewalthandlung mehr als einen Monat zurückliegt, können Sie sich ebenfalls an ein solches Zentrum wenden oder sich zu Ihrem Hausarzt begeben oder sich im nächsten Krankenhaus an einen Facharzt wenden.

2. **Das Trauma wieder erleben** in Gedanken oder körperlich, zum Beispiel in Form von Flashbacks oder Alpträumen. Flashbacks sind plötzlich wiederkehrende Bilder, die einen unvorhersehbar einholen können. Sowohl Flashbacks als auch Alpträume können sehr intensiv erfahren werden und den Eindruck entstehen lassen, dass der Angriff sich wiederholt. Sie können auch mit körperlichen Empfindungen einhergehen, die bei der Tat verspürt wurden.

Wenn diese wiederholten Erlebnisse zu intensiv werden, kann es vorkommen, dass der/die Betroffene „sich ausklinkt“. Mentaler Rückzug ist eine (unbewusste) Art und Weise, mit der Situation fertig zu werden. Der/die Betroffene betrachtet sich wie aus der Ferne oder befindet sich wie in einem Traumzustand.



Sollte ein solcher Vorfall in Ihrer Anwesenheit vorkommen, erinnern Sie die Person leise daran, dass sie nun in Sicherheit ist und dass das Erlebte sich nicht gerade wiederholt. Versuchen Sie ruhig zu bleiben, das beruhigt auch den/die Betroffenen(n).

Seien Sie geduldig und erwarten Sie nicht, dass die Person sich sofort danach wieder gut fühlt. Lassen Sie ihr ein wenig Zeit, sich zu beruhigen, machen Sie ihr eine Tasse Kaffee oder Tee oder versuchen Sie ein anderes Mittel, um sie in Sicherheit zu wiegen.

- 3. Vermeiden** Sie Dinge, Personen, Orte oder Düfte, die sie an das Geschehene erinnern. Es kann sich dabei auch um Dinge handeln, die im Fernsehen ausgestrahlt, in den Zeitungen veröffentlicht oder während eines Gesprächs erwähnt werden.



Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn Sie Dinge tun, die der/die Betroffene als unangenehm empfindet. Sie werden beide lernen, wie sie mit der Situation umgehen und über schwierige Dinge kommunizieren können.

Vermeiden Sie es zum Beispiel, Filme mit Gewaltszenen zu schauen oder die Nachrichten einzuschalten, ohne dies vorher mit der/dem Betroffenen abgesprochen zu haben.

Wenn die Gewalttat innerhalb der Familie vorgekommen ist, zum Beispiel in einem Zimmer des Wohnhauses, können Sie helfen, indem Sie die Möbel umstellen oder das Zimmer auf die eine oder andere Weise verändern, damit es weniger visuelle Erinnerungsreize gibt.

- 4. Nervöser, ängstlicher oder angespannter** als sonst. Dies führt manchmal zu aggressiven oder defensiven Reaktionen. Hervorgerufen werden können diese durch überfüllte Räume, alltägliche Geräusche (selbst Geräusche, die den/die Betroffene unter normalen Umständen nicht stören würden).



Fragen Sie, wie Sie helfen können. Bieten Sie Hilfe an, ohne dem/der Betroffenen den Eindruck zu geben, er/sie würde alleine damit nicht fertig.

Bieten Sie vorübergehend Unterstützung bei tagtäglichen Aufgaben an, um diese zu erleichtern: Die Kinder von der Schule holen, Begleitung an stark besuchte Orte usw., bis es besser geht.

- 5. Schuldgefühle oder Scham** verspüren. Dies kann vorkommen, wenn das Opfer nicht mit seiner (instinktiven) Reaktion während des Vorfalls fertig wird oder wenn es von seinem Umfeld oder der Gesellschaft deswegen verurteilt wird. Manchmal wird darauf angespielt, dass das Opfer sich anders hätte verhalten oder kleiden können und dass die Gewalttat dadurch womöglich hätte verhindert werden können. Solche Äußerungen vermitteln, dass das Opfer sexueller Gewalt für das Geschehene, unabhängig von dessen Form, selber verantwortlich wäre, obschon der Täter hundertprozentig verantwortlich dafür ist.

Das Urteil des Opfers oder der Menschen, die es umgeben, kann einen sozialen Rückzug des/der Betroffenen verursachen und/oder dazu führen, dass er/sie sich abwertet oder niedergeschmettert fühlt.



Wenn Sie bemerken, dass das Opfer Schuldgefühle hat, versuchen Sie, es zu trösten und sagen Sie ihm, dass Schuldgefühle nach sexueller Gewalt eine normale Reaktion sind, dass Sie da aber überhaupt nicht derselben Meinung sind. Weisen Sie darauf hin, dass sexuelle Gewalt ein Fall von Machtmissbrauch ist. Wenn jemand beschlossen hat, eine

andere Person mit Körperkraft, Überzeugungskraft oder durch Täuschung zu dominieren, dann wird diese Person auch zur Tat übergehen, egal wie das Opfer angekleidet ist oder was es tut, trinkt oder sagt.

Sie können auch auf die 4 spontanen biologischen Reaktionen eingehen, die bei Gefahr auftreten können, und betonen, dass es (automatische, instinktive) Überlebensmechanismen sind.

- 6. Schlaflosigkeit** und Schlafstörungen. Es kann sich dabei um das Ergebnis von Albträumen handeln, aber auch um einen allgemeinen Angstzustand, der Entspannung und „Loslassen“ in der Nacht erschwert.



Sie sollten wissen, dass das Opfer von Gewalt darüber seinen Schlaf verlieren kann, was sich wiederum auf sein Energielevel und sein Konzentrationsvermögen auswirken kann.

In Rahmen einer Therapie kann es sein, dass man ihm/ihr Ratschläge gibt, die auch die Gewohnheiten oder das Verhalten des Partners betreffen, wie etwa das Entfernen elektronischer Geräte in Bettnähe oder der Verzicht auf Alkohol oder Kaffee abends. Versuchen Sie, den/die Betroffene(n) so gut wie möglich zu unterstützen, wenn diese(r) Sie darum bittet.

- 7. Wut.** Wut kann einschüchternd oder seltsam sein, wenn man es bei der betroffenen Person unter normalen Umständen nicht gewohnt ist. Es handelt sich dabei aber um eine völlig normale Reaktion, die auftritt, wenn jemand bedroht wurde.



Versuchen Sie eigene Wutreaktionen oder defensives Verhalten zu vermeiden, denn diese Wut kann weitere Symptome verstärken oder verschlimmern. Wenn Sie merken, dass Sie sich aufregen, versuchen Sie sich Zeit zu nehmen, ruhiger zu werden und greifen Sie das Thema später, wenn Sie in Ruhe darüber reden können, wieder auf.

- 8. Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme.** Nach einem Stress verursachenden Vorfall bleiben die Gedanken auf das Geschehene fokussiert, oder man achtet verstärkt auf Dinge, die damit zusammenhängen (z.B. Schuldgefühle, Gedanken wie etwa „hätte ich doch...“). Dies beeinträchtigt das Vermögen, sich auf aktuelle Informationen zu konzentrieren. Manche Personen beklagen sich darüber, weniger zu empfinden oder sich zunehmend von ihrer Umgebung zu distanzieren.



Wenn Sie feststellen, dass die Person nicht zuhört oder nicht darauf achtet, was sie tut, sollten Sie wissen, dass sie es vielleicht nicht bemerkt und sie freundlich darauf hinweisen. Wenn sie darüber reden möchte und Sie bereit sind, ihr zuzuhören, nehmen Sie sich die Zeit für ein Gespräch.

- 9. Probleme mit sexuellen Intimitäten.** Manchmal denken die Opfer, dass sie zu Intimitäten bereit sind, doch ihr Körper reagiert mit Stress in Form einer Blockade oder Angst, Wut oder einer anderen Emotion.



Seien Sie nicht beleidigt, besorgt oder wütend, sollte dies eintreten. Es ist völlig normal, dass der Körper nach einer sexuellen Gewalttat Zeit braucht, um sich zu entspannen und wieder auf sexuelle Intimitäten einzulassen. Versuchen Sie darüber zu reden und zeigen Sie, dass Sie bereit sind, Zeit zu geben. Dies kann bedeuten, dass es eine Zeit lang keinen Geschlechtsverkehr geben wird. Sich an der Hand halten oder sich streicheln sind auch intime Gesten, aber ohne sexuellen Kontakt. Wenn das Opfer sich unter Druck gesetzt fühlt, Geschlechtsverkehr haben zu müssen, kann das den Stress noch verstärken.

5. Was können Sie tun, wenn Ihr Kind Opfer sexueller Gewalt wurde?

Wenn Ihr Kind Opfer sexueller Gewalt wurde, ist es normal, dass Sie nicht wissen, wie Sie reagieren sollen und Ihr Kind unterstützen können. Wenn Sie wütend sind, sich schuldig oder hilflos fühlen: auch das ist normal (1,12). Sexuelle Gewalt hat Folgen für das Kind, aber auch für Sie. Eltern können sich unmittelbar und stark betroffen fühlen und wollen sofort helfen.

Kein übermäßiger Schutz

Die häufigste Reaktion in diesem Fall ist übermäßiger Schutz. Sie können den Eindruck haben, es gehöre zum Genesungsprozess, dass Sie bestimmte Regeln einführen, wie etwa Besuch bei Freunden, mit Freunden ausgehen oder eine Sperrstunde. Ihr Kind kann diesen Schutz als Einschränkung oder Bestrafung verstehen (13,14). Versuchen Sie sich auf einen Kompromiss zu einigen, binden Sie Ihr Kind in die Entscheidungsprozesse mit ein und vermitteln Sie ihm ein Gefühl von Sicherheit.

Präsenz zeigen und Zeit lassen

Es kann sein, dass Sie den Wunsch hegen, über den Vorfall zu reden. Überlassen Sie vielmehr Ihrem Kind die Initiative, über das Geschehene zu reden. Sexuelle Gewalt ist ein traumatisierendes Erlebnis, und jeder Mensch reagiert unterschiedlich darauf. Ihr Kind kann Übelkeit verspüren, oder sich tage- bzw. monatelang krank fühlen und nicht bereit sein, über das Ereignis oder seine Gefühle zu reden. Lassen Sie ihm Zeit und vermitteln Sie ihm Präsenz.

Schuldgefühle verhindern

Verhindern Sie Schuldgefühle (13,14). Das Kind erlebt bereits ein Wechselbad der Gefühle; ihm auch noch Schuldgefühle zu vermitteln, ist der Situation nicht dienlich. Wenn Sie Schuldzuweisungen machen, verlassen Sie Ihre Rolle als Elternteil, der für wichtige Unterstützung zuständig ist. Die einzige Person, die Schuld hat, ist der Gewalttäter. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine persönliche Sicherheit und seine persönlichen Grenzen. Es soll sich um sich selbst kümmern können; Schuldgefühle sind hier fehl am Platz.

Geduld und Zuhören

Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind vermitteln, dass Sie für ihn/sie da sind. Seien Sie geduldig, und wenn Ihr Kind es wünscht, begleiten Sie es zu Untersuchungen oder Behandlungen. Vielleicht sind Sie nicht mit allen seinen Entscheidungen während des Heilungsprozesses einverstanden, doch Sie sollten sich seinen Standpunkt anhören.

Studien zeigen, dass wenn Eltern oder Erzieher das Kind zu Beratungen begleiten, die Folgeschäden geringer sind und die Genesung nachhaltiger ist (13,14).

Ermutigen Sie Ihr Kind zum Beispiel, Tagebuch zu führen und seine Emotionen und Gefühle darin aufzuzeichnen. Versuchen Sie, gemeinsam entspannende Aktivitäten zu unternehmen. Lassen Sie Ihr Kind seine Gefühle äußern und seien Sie wachsam, wenn es trüben Gedanken nachhängt oder negative Emotionen ausdrückt, wenn es nicht schlafen kann, allem aus dem Weg geht, sich selbst verstümmelt (sich ritzt oder den Kopf gegen die Wand schlägt) usw. Bitten Sie so schnell wie möglich um Hilfe, zum Beispiel im PSG-Zentrum oder bei einem Psychologen.

Hilfe in Anspruch nehmen

Akzeptieren zu müssen, dass Ihr Kind Opfer sexueller Gewalt wurde, kann bei Ihnen ein Gefühl der Verleugnung oder des Versagens als Elternteil verursachen. Es kann auch vorkommen, dass dieses schockierende Ereignis bei Ihnen Erinnerungen an andere traumatische Erlebnisse plötzlich wieder hochkommen lässt. Es ist möglich, dass Sie psychologische Störungen entwickeln, wenn Sie selbst nicht auf aufmerksame Zuhörer und auf Unterstützung zurückgreifen können (13,14). Versuchen Sie, Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Im PSG rät man Ihnen Adressen an, an die Sie sich wenden können.

6. Wenn Ihr Partner Opfer sexueller Gewalt wurde

Als Partner einer Person, die sexueller Gewalt zum Opfer gefallen ist, können Sie Spannungen in Ihrer Beziehung verspüren. Egal ob die Ereignisse vor Ihrer Beziehung oder während dieser stattgefunden haben, Sie sollten deren Auswirkungen auf Ihre Beziehung nicht unterschätzen (12,15).

Sie sollten ebenfalls wissen, dass ungefähr jede dritte Frau und jeder achte Mann irgendwann in seinem Leben ein Opfer sexueller Gewalt war. Als Intimpartner eines Opfers stehen Sie also nicht alleine da.

Wenn Sie nicht wussten, dass es in der Vergangenheit sexuelle Gewalt gegeben hat

Als Lebenspartner sind Ihnen die früheren Erfahrungen mit sexueller Gewalt nicht immer bekannt. Sie könnten den Eindruck haben, Ihr Partner vertraut Ihnen nicht. Personen, die Opfer von sexueller Gewalt wurden, können das Erlebte – bewusst oder

unbewusst – in ihrem Gedächtnis „einfrieren“ und nie mehr darüber reden.

Es kann auch sein, dass sie das Erlebte nicht mit Ihnen austauschen/besprechen aus Angst, Sie würden ihnen nicht glauben, sie würden gedemütigt oder ausgelacht oder auch aus Angst, in den Augen der Mitmenschen an Wert zu verlieren. Diese Angst rührt daher, dass die meisten Opfer von Seiten der ihnen nahestehenden Menschen oder Eltern (falls die Ereignisse in der Kindheit eintraten) keinen Schutz erfahren haben, da diese ihre Hilferufe nicht gehört oder ihr Leiden infolge des Missbrauchs nicht erkannt haben. Die Opfer haben daraus geschlussfolgert, dass niemand sie schützte, dass sie nicht sicher waren (1,12,16,17).

Wenn eine betroffene Person Ihnen von früheren Erlebnissen berichtet, kann es sein, dass dabei tief verdrängte Gefühle wieder hochkommen. Diese können bei Ihrem Lebenspartner oder Ihren Angehörigen zu veränderten Verhaltensweisen führen. Der Partner, der früher offen und gesprächig war, kann sich nun körperlich und emotional zurückziehen. Dinge, die ihn früher interessierten, scheinen nun weniger interessant zu sein (1,12,16,17). Die Tatsache, dass eine Ihnen so nahe stehende Person „sich zurückzieht“, kann bei Ihnen für Verwirrung, Wut oder Isolation sorgen (15). Das Opfer braucht Zeit, um seine Gefühle zu ordnen, und Sie sollten hinsichtlich seiner Gefühle keine voreiligen Schlüsse ziehen.

Sagen Sie der betroffenen Person einfach, dass Sie offen für ein Gespräch und für sie da sind. Offenheit und Heilung brauchen Zeit, seien Sie also nicht ungeduldig.

Wenn Sie wussten, dass es in der Vergangenheit sexuelle Gewalt gegeben hat

Manche Opfer sexueller Gewalttaten berichten zu Beginn einer Beziehung davon. Tritt dies ein, erfahren Sie als Lebenspartner des Betroffenen, welches Leid dieser durchgemacht hat. Es kann sein,

dass Ihr Partner sich für dieses traumatische Erlebnis schämt und dass er nicht darüber reden will, weil er die Auswirkungen auf Ihre Beziehung fürchtet oder Angst hat, Sie zu verlieren.

Wenn es zu sexueller Gewalt während Ihrer Beziehung kommt

In Fällen sexueller Gewalt während einer Beziehung erleben manche Lebensgefährten diese Vorfälle wie Angriffe auf ihre Beziehung und es kommt zu Gefühlen wie Angst, Wut, Rage, Schuld und Machtlosigkeit. Manche Partner ziehen sogar ihre Rolle als „Beschützer“ innerhalb der Paarbeziehung in Zweifel (1,12,15–17).

In solchen Momenten wird das Opfer mit allen möglichen Gefühlen konfrontiert, und Ihre aktive Hilfe bei den zutreffenden medizinischen, gerichtsmedizinischen und psychologischen Maßnahmen ist sehr wertvoll.

Es kann vorkommen, dass Sie als Lebenspartner Antworten auf einige Fragen wünschen. Es ist besser, wenn Sie diese Fragen nicht sofort stellen, so angebracht und triftig sie auch sein mögen. Nach dem Vorfall ist das Opfer verwirrt, abgestumpft und orientierungslos und nicht in der besten Verfassung, um reagieren/antworten zu können. Haben Sie Geduld!

Die Auswirkung eines Vorfalls sexueller Gewalt auf die Paarbeziehung

Ihr Partner kann Gefühlsschwankungen haben und in Tränen ausbrechen (1,12,15). In solchen Momenten kann es vorkommen, dass Sie das Gefühl haben, als Partner seien Sie verantwortlich für die negativen Gefühle Ihres Lebenspartners. Halten Sie sich vor Augen, dass dies die Gefühle Ihres Partners sind und

Sie nicht schuldig dafür sind. Solche Momente sind für den Heilungsprozess unabdingbar.


Profitieren Sie von den schönen Momenten mit Ihrem Partner und versuchen Sie, gemeinsam die Dinge zu unternehmen, die Sie mögen. Dies wird Ihnen über schwierigere Momente hinweg helfen.

Als Lebensgefährte möchten Sie vielleicht mit der Familie, mit Freunden oder ähnlich Betroffenen über das Erlebte des Opfers reden. Dies ist heikel. Vielleicht ist das Opfer nicht bereit, mit anderen über dieses Ereignis zu reden, also drängen Sie es nicht und respektieren Sie seine Entscheidung. Wenn er/sie bereit ist, mit Familienmitgliedern, Freunden oder ähnlich Betroffenen über das Erlebte zu reden, sollten Sie ihn/sie dabei unterstützen.

Auch das Intimleben kann infolge von sexueller Gewalt in Mitleidenschaft gezogen sein (1,12). Es kann sein, dass das Opfer keine Lust auf Nähe, Intimität oder Geschlechtsverkehr hat. Dies kann von Fall zu Fall sehr verschieden sein. Ist dies der Fall, könnte dies bei Ihnen zu Verwirrung oder Frust führen. Es kann bei Ihnen der Eindruck entstehen, dass Ihr Lebensgefährte Sie nicht mehr begehrt, sich bei Ihnen nicht sicher fühlt oder Sie nicht liebt. Wenn Sie das Thema mit Ihrem Partner ansprechen, kann es sein, dass er/sie sich unter Druck gesetzt oder unverstanden fühlt.

Lassen Sie ihn/sie wissen, dass Sie sich nach wie vor zu ihm/ihr hingezogen fühlen, aber ihm/ihr die Zeit lassen, mit den Gefühlen klar zu kommen. Profitieren Sie von den intimen Momenten, die noch möglich sind. Seien Sie präsent während des Heilungsprozesses, dies wird das Vertrauen innerhalb ihrer Beziehung stärken.

7. Wenn ein Freund/eine Freundin oder ein Familienmitglied Opfer von sexueller Gewalt wurde [1, 12][17,18]

Ihre möglichen Reaktionen und/oder Gefühle sind angegeben mit dem nächsten Symbol .



Machtlosigkeit oder Schuldgefühle, weil Sie das Geschehene nicht haben verhindern können.

Vielleicht möchten Sie ... zu sehr schützen, z.B. mit dem Versuch, zu überzeugen, dass alles geändert werden muss: Ausgehregeln/wieder zu Hause wohnen kommen/Umgang mit anderen Menschen usw...
Dies würde jedoch die Verwundbarkeit und Unsicherheit nur noch weiter verstärken.

Sie helfen, indem Sie ... dem Wunsch widerstehen, an Stelle der Opfer zu entscheiden oder deren Unabhängigkeit zu begrenzen. Ermutigen Sie sie, zu entscheiden, mit welchen Personen sie sich umgeben wollen.



Wut auf den Täter.

Vielleicht möchten Sie ... sich rächen oder gewalttätig werden. Dies könnte Sie in Schwierigkeiten bringen.

Sie helfen, indem Sie ... Ihre Sorge und Wut zum Ausdruck bringen und sagen, dass es Ihnen schwer fällt, Ihre Gefühle zu zügeln. Versuchen Sie ruhig zu bleiben. Das Opfer wird sich mit Ihnen sicherer fühlen.



Verwirrung über das was geschehen ist, Unsicherheit hinsichtlich dessen, was Sie über sexuelle Gewalt wissen.

Vielleicht möchten Sie ... mehr erfahren über den eingetretenen Vorfall sexueller Gewalt.

Dies könnte erniedrigend und schwierig werden.

Sie helfen, indem Sie ... wissen lassen, dass Sie da sind und zuhören, dass Sie aber auch die Entscheidung des Opfers akzeptieren, mit wem es darüber spricht. Dies vermittelt das Gefühl, dass man bei Ihnen sicher ist. Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn das Opfer sich nicht unbedingt Ihnen anvertraut. Vielleicht stellen Sie für den/die Betroffene(n) eine andere wichtige Stütze dar.



Wut gegenüber dem Freund/Familienmitglied (Opfer).

Vielleicht möchten Sie ... nach Möglichkeiten suchen, wie der Vorfall hätte verhindert werden können und stellen „Warum“-Fragen. Zum Beispiel: „Warum hattest du das an/ warum hast du das getrunken/ warst du an diesem Ort?“ Oder auch direkte Anschuldigungen: „Du hättest dies oder jenes nicht tun sollen... du hast es provoziert.“

Dies steigert nur das Schuldgefühl des Opfers und vermittelt ihm den Eindruck, dass er/sie den Vorfall hätte verhindern können.

Sie helfen, indem Sie ... erklären, dass Sie nicht vollkommen nachvollziehen können, was das Opfer erlebt hat, dass Sie aber da sind, um ihm zu helfen.

Im obigen, sich auf das Thema Vergewaltigung beziehenden Abschnitt, erfahren Sie, warum die Menschen dazu neigen, die Schuld beim Opfer zu sehen.



Verlegenheit oder Scham.

Vielleicht möchten Sie ... Witze reißen (manche Menschen neigen dazu, wenn sie sich bei einem Gesprächsthema unwohl fühlen) oder jegliches Gespräch zum Thema unterbinden.

Sie helfen, indem Sie ... die Aussagen des Opfers ernst nehmen und berücksichtigen, dass dessen Scham auch in Form von Witzen oder Unbekümmertheit Ausdruck finden kann und seine Art und Weise darstellt, mit einem sehr schwierigen Erlebnis zurecht zu kommen.
Wenn der/die Betroffene über das Geschehene reden will, dies für Sie aber schwierig ist, dann sagen Sie das, und versuchen Sie einen Weg zu finden, doch darüber zu sprechen.



Unverständnis.

Vielleicht möchten Sie ... ihnen sagen, dass Sie ihnen nicht glauben. Dies könnte Auswirkungen darauf haben, was das Opfer in der Folge noch mit Ihnen besprechen möchte..

Sie helfen, indem Sie ... Sie ihm/ihr sagen, dass Sie zur Verfügung stehen und Unterstützung anbieten, egal wie seine/ihre Entscheidung lautet.



**Unglücklich über das, was in der Welt passiert.
Motivationslos oder schlecht gelaunt.**

Vielleicht möchten Sie ... sich zurückziehen oder Ihre Gewohnheiten ändern, sich von der Arbeit oder anderen Aktivitäten fernhalten. Oder Ihren Freunden oder Familienangehörigen sagen, dass Sie nicht akzeptieren können, was passiert ist.

Sie helfen, indem Sie ... versuchen, Ihren täglichen Aufgaben weiterhin nachzukommen. Diese strukturierenden Aufgaben können eine Stütze für Sie sein. Wenn Sie Angst vor Fragen aus Ihrem sozialen Umfeld haben, lassen Sie die anderen wissen, dass etwas Unschönes passiert ist, dass Sie aber lieber nicht darüber reden möchten.



Angst, dass es derselben Person (wieder) oder einem anderen Nahestehenden passiert.

Vielleicht möchten Sie ... zu sehr schützen (siehe oben) oder in regelmäßigen Abständen Nachrichten schicken oder anrufen, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist. Je mehr Sie kontrollieren, umso schwerer fällt Ihnen das Warten auf Antworten oder Anrufe. Dadurch steigert sich Ihre Angst weiter.

Sie helfen, indem Sie ... Ihren täglichen Aufgaben wie gewohnt nachgehen. Sprechen Sie Zeitpunkte ab, zu denen Sie sich kontaktieren oder miteinander reden wollen.



Ist das Opfer ein Mann, könnten Sie sich fragen, ob er homosexuell ist.

Vielleicht möchten Sie ... Fragen stellen zu ihrer Sexualität. Männer, die Opfer sexueller Gewalt geworden sind, erwähnen oft, dass sie Angst davor haben, andere würden sich fragen, ob sie nicht homosexuell sind oder eine nicht eindeutige sexuelle Neigung haben.

Sie helfen, indem Sie ... versuchen, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen, dass der Betroffene einem Verbrechen zum Opfer gefallen ist. Konzentrieren Sie sich auf diesen Aspekt. Teilen Sie ihm mit, dass Sie für ihn da sind, wenn er reden möchte.



Erinnerungen aus Ihrem eigenen Leben, frühere traumatische Erlebnisse, die in Ihnen hochkommen.

Vielleicht möchten Sie ... zu viel über Ihre eigenen Erlebnisse reden und davon, wie Sie damit umgegangen sind. Versuchen, den anderen davon zu überzeugen, dass Sie genau wissen, wie es ihm geht, weil Sie etwas Ähnliches erlebt haben. Die Reaktion eines jeden Menschen und seine Art und Weise, mit dem Erlebten fertig zu werden, sind von Fall zu Fall unterschiedlich. Manchmal ist es frustrierend, ständig zu hören, was einem anderen widerfahren ist, oder wie er damit fertig geworden ist, wenn die Erlebnisse nicht Ihren Erfahrungen entsprechen.

Sie helfen, indem Sie ... versuchen, das Gespräch auf das Opfer zu beziehen und darauf, was er/sie womöglich braucht. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn er/sie nicht darüber reden möchte, was Ihnen passiert ist. Das bedeutet nicht, dass es ihn/sie nicht berührt. Manchmal ist es für das Opfer einfach nur zu viel. Wenn in Ihnen zu viele Erinnerungen hochkommen, suchen Sie sich Hilfe.

8. Als Unterstützer/in auch auf das eigene Wohlbefinden achten

Einen Freund oder einem Nahestehenden Unterstützung bieten kann sich auch auf Sie auswirken. Hier einige Vorschläge, wie Sie auf sich selbst achten können:

- » Sorgen Sie dafür, dass Sie die verschiedenen, für Sie wichtigen Aktivitäten weiterhin unternehmen
- » Bewahren Sie sich Ihre Freizeitgestaltungsmöglichkeiten, Ihre Hobbys oder den Sport
- » Führen Sie Tagebuch und notieren Sie Ihre Gefühle
- » Entspannen Sie sich: Nehmen Sie ein heißes Bad, machen Sie Atemübungen, Meditation, Spaziergänge usw.
- » Gönnen Sie sich etwas Schönes!
- » Nehmen Sie sich Zeit für sich
- » Bitten Sie bei Freunden oder Familie um Hilfe und Unterstützung
- » Sie können eventuell eine Therapie anfangen

9. Was kann ein Pflegezentrum zur Betreuung nach sexueller Gewalt Ihnen bieten?

Ein Pflegezentrum zur Betreuung nach sexueller Gewalt gibt es in einigen belgischen Krankenhäusern (schon im Universitätskrankenhaus Gent, im CHU Saint-Pierre in Brüssel und im CHU in Lüttich, für ein Update: www.sexuellergewalt.be). Dorthin können die Opfer sich jederzeit begeben, egal um welche Uhrzeit und an gleich welchem Tag.

In einem solchen Zentrum kann ein Opfer folgende Leistungen in Anspruch nehmen:

- » **Medizinischen Beistand:** Sowohl die Behandlung von Wunden und Verletzungen als auch die Untersuchung und Behandlung von Folgeschäden körperlicher, sexueller oder reproduktionstechnischer Art.
- » **Psychologische Unterstützung:** Erste psychologische Betreuung (aktives Zuhören, Informationen über normale Reaktionen nach einem verstörenden Erlebnis und Umgang damit) und psychologische Begleitung durch einen Psychologen des Zentrums.
- » **Gerichtsmedizinische Untersuchung:** Feststellung der Verletzungen, Suche nach Spuren des mutmaßlichen Täters, Spurensicherung für den Fall einer Anklage und eines Gerichtsverfahrens.
- » **Auf Wunsch des Opfers:** Erstattung einer Anzeige bei der Polizei mithilfe eines Inspektors, der für Sittenvergehen spezifisch geschult wurde.
- » **Follow-up:** Medizinische Nachuntersuchung, eventuell mit Blick auf die Medikamente, die Sie einnehmen oder der Verletzungen, die Sie erlitten haben. Eine psychologische Begleitung, die Ihnen hilft, mit dem Vorfall fertig zu werden.

Es ist erwiesen, dass die Heilungschancen bei Opfern sexueller Gewalt, die pluridisziplinäre Versorgung erhielten, besser sind, dass sie schneller genesen und das Risiko, erneut Opfer von Gewalt zu werden, geringer ist (1,12).

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, jedem Opfer diese Hilfeleistungen so schnell wie möglich nach der Gewalttat zukommen zu lassen (2,19).

In den belgischen Pflegezentren zur Betreuung nach sexueller Gewalt werden diese Pflegeleistungen von spezifisch hierfür geschulten Krankenpflegerinnen der Gerichtsmedizin erbracht, die eng mit Fachärzten wie etwa Notfallärzten, Gynäkologen, Urologen, Pädiatern, Geriatern und Psychiatern zusammenarbeiten. Die Pflegezentren verfügen ebenfalls über spezifisch für diese Arbeit ausgebildete Psychologen.

Unterstützer, d.h. Personen, die ein Opfer begleiten, dürfen sich auch mit der Bitte um erste Unterstützung, Erklärungen oder Ratschläge an die gerichtsmedizinische Krankenpflegerin wenden.

Wann?

Was das Zentrum für ein Opfer unternehmen kann, hängt davon ab, wie viel Zeit seit dem Vorfall vergangen ist:

- » Wenn die sexuelle Gewalt **weniger als 72 Stunden** zurück liegt, kann das Opfer sich in ein Pflegezentrum zur Betreuung nach sexueller Gewalt begeben, dort anrufen oder eine E-Mail schicken. Der/die Betroffene erfährt dort unmittelbar pluridisziplinäre (ganzheitliche) Hilfeleistungen.
- » Wenn die sexuelle Gewalt **mehr als 72 Stunden** zurückliegt, aber **weniger als 1 Monat**, kann das Opfer dem Zentrum eine E-Mail schicken oder dort anrufen, um einen Termin zu vereinbaren. In diesem Fall werden die Möglichkeiten einer

gerichtsmedizinischen Versorgung und Untersuchung geprüft, und es wird festgelegt, welches die beste Versorgung ist. Es kann ein Termin zur Anklageerhebung vereinbart werden.

- » Wenn **mehr als 1 Monat** seit dem Vorfall verstrichen ist, ist es vorzuziehen, direkt im Zentrum anzurufen und einen Termin zu machen. Hier werden dann die Möglichkeiten einer medizinischen und psychologischen Versorgung geprüft. Es kann auch dann noch ein Termin zur Anklageerhebung vereinbart werden.

Wie können Sie ein Pflegezentrum zur Betreuung nach sexueller Gewalt erreichen?

Als Opfer oder dessen Vertrauensperson können Sie in einem der Zentren anrufen oder eine E-Mail senden. Oder Sie begeben sich direkt (mit dem Opfer) in eines der Zentren:

PSG Gent: 09 332 80 80, zsg@uzgent.be; Eingang 47 des CHU Gent (UZ Gent, Corneel Heymanslaan 10, 9000 Gent); Tram 4 (letzte Haltestelle: UZ); Bus 5 (Haltestelle UZ)

PSG Brüssel : 02 535 45 42, CPVS@stpierre-bru.be
über Rue Haute 320, 1000 Brüssel (Metro 2 und 6 : Haltestelle Porte de Hal ; Pré-Métro: 3 – 4 – 51 Haltestelle Porte de Hal ; Bus : 27,48 Haltestelle Saint-Pierre/Porte de Hal ; Bus De Lijn und TEC : Saint-Gilles (Porte de Hal/Blaes)

PSG Lüttich: 04 367 93.11, cpvs@chu.ulg.ac.be
Eingang über die Notaufnahme CHU Lüttich: Urgences des Bruyères, Rue de Gaillarmont 600 in 4032 Chênée

(Für ein Update: www.sexuellergewalt.be)



Wichtige Hinweise zur Sicherung von Spuren nach einem Vorfall sexueller Gewalt

- ⚠ Kommen Sie direkt ins PSG-Zentrum. Sie sollten wissen, dass nach 72 Stunden nur wenige oder überhaupt keine verwendbaren Spuren bleiben, die für eine gerichtsmedizinische Untersuchung verwendbar wären.
- ⚠ Nehmen Sie keine Dusche und waschen Sie sich nicht! Selbst wenn dies dasjenige ist, was Sie am liebsten tun würden.
- ⚠ Versuchen Sie, nichts zu trinken und spülen Sie Ihren Mund nicht aus, wenn es oralen Kontakt gegeben hat.
- ⚠ Versuchen Sie, nicht auf die Toilette zu gehen, und sollten Sie doch Wasser lassen müssen, fangen Sie den Urin in einem kleinen Behälter auf und bringen Sie ihn ins Zentrum mit.
- ⚠ Vermeiden Sie körperlichen Kontakt zu anderen Personen.
- ⚠ Lassen Sie die Kleidung an, die Sie während des sexuellen Übergriffs trugen oder stecken Sie sie in eine Papiertüte und bringen Sie sie zum Zentrum mit. Verwenden Sie bitte keine Plastiktüte!
- ⚠ Wenn es Betttücher gibt, auf denen sich Spuren des mutmaßlichen Täters (Sperma oder andere) befinden könnten, bringen Sie auch diese in eine Papiertüte verpackt ins Zentrum mit.
- ⚠ Falls Sie sich nach der sexuellen Gewalttat mit einem Papiertuch oder mit etwas anderem gesäubert haben, oder falls Sie eine Hygienebinde in Ihren Slip gelegt haben, legen Sie auch diese in eine Papiertüte und bringen Sie sie mit ins Zentrum.
- ⚠ Bringen Sie Wechselkleidung und ein zweites Paar Schuhe mit. Nach der gerichtsmedizinischen Untersuchung dürfen Sie im Zentrum duschen und sich umkleiden. (Wenn dies nicht möglich ist, keine Sorge! Sie erhalten auch im PSG andere Kleidung oder jemand darf sie Ihnen bringen).

Betreuung der Unterstützer

Die Unterstützer, d.h. das (familiäre) Umfeld, der Lebensgefährte, Freunde haben jederzeit die Möglichkeit, dem PSG eine E-Mail zu senden oder anzurufen, um Ratschläge oder Unterstützung zu erhalten.

Falls die Psychologin des Zentrums gemeinsam mit dem Opfer entscheidet, dass es ratsam ist, mit einer Therapie zu beginnen, kann es sein, dass man Sie als Vertrauensperson aus dem Umfeld mit hinzu zieht. Sie erhalten dann ebenfalls Erläuterungen zur ins Auge gefassten Therapie.

In jedem PSG-Zentrum werden auch Informationsveranstaltungen organisiert. Während dieser Versammlungen erhalten der Partner, die Eltern, das Kind oder der/die Freund(in) Ratschläge, wie mit der Situation umzugehen ist. Weitere Informationen über die Daten dieser Informationsversammlungen erfahren Sie im PSG-Zentrum.

Referenzen

1. The Havens, *Sexual Assault: A guide for family and friends*. 2017.
2. WHO, *Strengthening the medico-legal response to sexual violence*. 2015, Geneva: WHO.
3. WHO, *Preventing intimate partner and sexual violence against women: taking action and generating evidence*. 2010: WHO & LSHTP.
4. Keygnaert, I., *Sexual Violence and Sexual Health in Refugees, Asylum Seekers and Undocumented Migrants in Europe and the*

European Neighbourhood: Determinants and Desirable Prevention. ICRH Monographs. 2014, Ghent: ICRH-Ghent University.

5. Keygnaert, I., *Seksueel geweld: Wat is het en hoe gaan we er mee om? Informatiepakket Seksueel Geweld voor Deelnemers Ja²=SeX-Campagne 2016-2017*. 2017, ICRH-Ghent University & ZIJN vzw: Ghent.
6. WHO, *Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of partner violence and sexual non-partner violence*. 2013, Geneva: WHO.
7. Buysse, A., et al., *Sexpert: basisgegevens van de survey naar seksuele gezondheid in Vlaanderen*. 2013, Ghent: Academia Press.
8. Krahe, B., et al., *Prevalence and correlates of young people's sexual aggression perpetration and victimisation in 10 European countries: a multi-level analysis*. Cult. Health Sex, 2015. **17**(6): p. 682-699.
9. D'Haese, L., A. Dewaele, and M. Van Houtte, *Coping With Antigay Violence: In-Depth Interviews With Flemish LGB Adults*. Journal of Sex Research, 2015. **52**(8): p. 912-923.
10. Keygnaert I, Dias SF, Degomme O, Devillé W, Kennedy P, Kovats A, De Meyer S, Vettenburg N, Roelens K, Temmerman M (2014) *Sexual and gender-based violence in the European asylum and reception sector: a perpetuum mobile?* European Journal of Public Health, 2014, Vol.25, nr 1, pp 90-96.
11. Keygnaert, I., N. Vettenburg, and M. Temmerman, *Hidden violence is silent rape: sexual and gender-based violence in refugees, asylum seekers and undocumented migrants in Belgium and the Netherlands*. Cult. Health Sex, 2012. **14**(5): p. 505-520.

12. Keygnaert, I.; Van der Gucht, B; De Schrijver, L; Van Braeckel, D; Roelens, K, *Holistische zorg voor slachtoffers van seksueel geweld*, Hoofdstuk 19 in *Leerboek Seksuologie*, L.A. Gijs, L.; Dewitte, M; Enzlin, P.; Georgiadis, J.; Kreukels, B.; Meuleman, E., Editor. 2018, Bohn Stafleu van Loghum: Houten.
13. Draucker, C.B., et al., *The essence of healing from sexual violence: a qualitative metasynthesis*. Res Nurs Health, 2009. **32**(4): p. 366–78.
14. Tavkar, P. and D.J. Hansen, *Interventions for families victimized by child sexual abuse: Clinical issues and approaches for child advocacy center-based services*. Aggression and Violent Behavior, 2011. **16**(3): p. 188–199.
15. Meeuwssen, I., *Partners in beeld: Seksueel misbruik raakt het hart van de relatie*. 2016.
16. Ahrens, C.E., *Being silenced: the impact of negative social reactions on the disclosure of rape*. Am J Community Psychol, 2006. **38**(3–4): p. 263–74.
17. Ahrens, C.E., et al., *Deciding whom to tell: Expectations and outcomes of rape survivors' first disclosures*. Psychology of Women Quarterly, 2007. **31**(1): p. 38–49.
18. Ahrens, C.E. and R. Campbell, *Assisting rape victims as they recover from rape – The impact on friends*. Journal of Interpersonal Violence, 2000. **15**(9): p. 959–986.
19. WHO, *Guidelines for medico-legal care for victims of sexual violence*. 2003. p. 1–155.



PFLEGEZENTREN ZUR BETREUUNG NACH SEXUELLER GEWALT



ISBN 978-90-78128-55-7



9 789078 128557